

「イレブン・チェック」

やってみよう！フレイルチェック

高齢者・健康長寿医療センターのご案内

南風病院では健康寿命延伸を目的に高齢者・健康長寿医療センターを開設しました。「ロコモ・フレイル・生活習慣病外来」、「もの忘れ外来」、「脊椎仙腸関節外来」などを備えます。

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常レベルへの回復が可能とされる状態です。

南風病院高齢者・健康長寿医療センターでは、特にフレイル対策に力を入れており、栄養指導、筋力トレーニングなどのフレイル対策プログラムを提供します。

右のフレイルチェックシートを用いてご自身のフレイルチェックをしてみませんか？フレイルの疑いがあれば、「ロコモ・フレイル・生活習慣病外来」の受診をお勧めします。医師の診断の後に、フレイル対策プログラムをご提案します。電話予約の上、受診してください。

かかりつけ医がいらっしゃる場合、運動の際の注意点などについての情報提供書（紹介状）をもらって受診してください。

南風病院高齢者・健康長寿医療センター

〒892-8512 鹿児島市下竜尾町6番18号

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養(歯・口腔)	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります			
運動	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか(※)	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか(※)	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください		

は「回答欄の左側を選択した数」です。

編集「フレイル」 参考文献 フレイル予防ハンドブック 監修 飯島 晴夫

予約申し込み・お問合せ

【代表電話番号】099-226-9111

【外来予約専用】099-805-2259

